

## جدول 10 : مشاكل وحلول

الرقم	المشكلة	الحل
1	قلة الشهية	<p>محاولة تناول الطعام حتى لو لم يكن المريض جائعاً .</p> <p>تناول من 4 إلى 6 وجبات صغيرة كل يوم .</p> <p>تناول الأطعمة الباردة بدلاً من الساخنة لأن مذاقها أفضل بالعادة .</p> <p>تناول الأطعمة الغنية بالبروتين (البيض واللحوم والأسماك والدواجن) ، للحصول على كمية كافية من البروتين .</p> <p>جعل الطعام جذاباً بوضعه في أطباق جميلة أو إضافة مقبلات له .</p> <p>استخدام مكملات الغذائية إذا لزم الأمر .</p>
2	جفاف البشرة	<p>تجنب الاستحمام بالماء الساخن لمدة طويلة .</p> <p>استخدام صابون خال من المواد الكيميائية والعطور مثل ( الصابونة النابلسية ) .</p>
3	الحكة (بسبب ارتفاع الفسفور في الدم)	<p>وصف نظام غذائي كلوي يحد من الأطعمة عالية الفسفور .</p> <p>أخذ روابط الفسفور مع كل وجبة يمكن أن يساعد من تخفيف الحكة .</p> <p>محاولة الحفاظ على مستوى الفسفور عند 5.5 ملغم /ديسيلتر أو أقل .</p> <p>ينصح أيضاً بالبقاء على جهاز غسيل الكلى مدة العلاج بالكامل ؛ لأنه يتم إزالة بعض الفسفور، وكذلك السموم الأخرى من خلاله .</p>
4	العطش	<p>التقليل من كمية الملح والتوابل أثناء الطهي .</p> <p>تقليل تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السوائل مثل : البطيخ والشوربات والبوظة .</p> <p>محاولة شرب السوائل الباردة بدلاً من المشروبات الساخنة .</p> <p>تجميد الماء وتناوله على شكل ثلج ذلك يساعد في تقليل الشعور بالعطش .</p> <p>إذا كان المريض مريض سكري محاولة الحفاظ على مستوى السكر في الدم ؛ لأن ارتفاع مستوى السكر يزيد من الشعور بالعطش .</p>
5	ارتفاع نسبة البوتاسيوم في الدم	<p>عن طريق الحد من أو تجنب الأطعمة عالية البوتاسيوم مثل :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>الموز ، والشمام ، الأفوكادو ، البرتقال ، الكيوي ، البابايا</li> <li>البطاطا البيضاء والبطاطا الحلوة والطماطم والياسمين والسباغ المطبوخ والخرشوف .</li> <li>عصائر الفاكهة أو الخضراوات المصنوعة من منتجات البوتاسيوم العالية (عصير الطماطم وعصير البرتقال وعصير الخوخ)</li> <li>منتجات الألبان مثل الحليب ، حليب الصويا ، البودنج ، الآيس كريم ، أو الزبادي (أكثر من نصف كوب في اليوم)</li> <li>بدائل الملح التي تحتوي على كلوريد البوتاسيوم .</li> <li>حلويات تحتوي على الشوكولاته أو المكسرات</li> </ul>
6	فقر الدم	<p>يمكن علاج نقص الحديد بمكملات الحديد الغذائية التي تؤخذ عن طريق الفم أو بالحديد ( الحقن الوريدي ) وغالباً ما توصف بأنها 200 ملغم من الحديد العنصري مرتين إلى ثلاث مرات يومياً ، ولكن الاحتياجات تختلف من شخص لآخر . من المهم مراجعة الطبيب قبل البدء بنظام الحديد الفموي .</p> <p>زيادة الحديد الغذائي مفيد أيضاً، وتحتوي بعض المصادر الجيدة على الحديد (اللحوم الخالية من الدهن) والدواجن والمأكولات البحرية والحبوب المدعمة والمغذية بالأرز . بما في ذلك مصدر فيتامين C ، مثل الفواكه مع الأطعمة الغنية بالحديد ؛ لأن فيتامين سي يساعد في امتصاص الحديد</p>

الرقم	المشكلة	الحل
7	ارتفاع في نسبة الكوليسترول أو أمراض القلب	<ul style="list-style-type: none"> <li>اختيار اللحوم الخالية من الدهن ، وتناول الأسماك في كثير من الأحيان</li> <li>اختيار فواكه وخضروات البوتاسيوم المنخفضة المحتوية على مضادات الأكسدة للمساعدة في تحسين نظام الكلى وزيادة الحماية من أمراض القلب والأوعية الدموية.</li> <li>زيادة تناول أحماض أوميغا 3 الدهنية لها تأثير وقائي للقلب. المصادر الجيدة لأحماض أوميغا 3 الدهنية هي الأسماك الزيتية في الماء البارد مثل السلمون والماكريل والتونة وسمك السلمون وسمك الرنجة وزيت الكانولا وزيت بذور الكتان.</li> <li>الحفاظ على وزن صحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام</li> </ul>
8	انخفاض سكر الدم لدى مريض الغسيل المصاب بالسكري	<p>إذا كان المريض مصاباً بداء السكري ، فعليه أن يختار عصير التفاح أو العنب أو التوت البري عندما ينخفض سكر الدم.</p>